|  |
| --- |
| **Занятие для детей второй младшей, средней группы - Витамины и здоровый организм** |

|  |
| --- |
|  |
|  |
| Занятие для детей второй младшей, средней  группы - Витамины и здоровый организм**Цель**: Продолжить знакомить детей со значением витаминов для здоровья человека, уточнить представления детей об овощах и фруктах.  Воспитать у детей понимание ценности здоровья.  Учить высаживать лук.    **Материал:** посылка с муляжами овощей и фруктов, картинки с изображением овощей и фруктов, мешочек для игры, инвентарь для посадки лука и полива, иллюстрации с изображением здоровых и радостных людей, нарезанные на дольки овощи и фрукты,    **Ход занятия**: Рассматривание иллюстраций с изображением веселых, здоровых людей. Беседа, что нужно делать, чтобы быть крепким, здоровым. Подвести детей к тому, что для хорошего здоровья необходимо заниматься физкультурой и спортом, вести ЗОЖ и правильно питаться.  **Воспитатель:** Как вы считаете, что значит правильно питаться?  (ответы детей)  **Воспитатель :** Какие блюда вы любите? Из чего их готовят? Почему человеку необходимо питаться?  Потому, что в продуктах есть много витаминов и минералов, которые нам помогают быть здоровыми и красивыми.  Послушайте  какие они важные.  **Витамин «А»** содержится в моркови, петрушке, яйцах, он важен для зрения.  Помни истину простую:  Лучше видит только тот,  Кто ест морковь сырую  Или сок морковный пьет.    **Витамин «В»** содержится в молоке, мясе, хлебе, без этого витамина не может хорошо работать сердце.  Очень важно спозаранку  Есть за завтраком овсянку.  Черный хлеб полезен нам,  И не только по утрам.    **Витамин «С»** укрепляет весь организм, помогает нам быть крепкими и здоровыми, и поэтому нужно кушать апельсины, лимоны, ягоды, капусту, лук.  От простуды и ангины  Помогают апельсины,  Ну а лучше съесть лимон,  Хоть и очень кислый он.  **Воспитатель**Я вам загадаю загадки, а вы попробуйте их отгадать и найти отгадку среди картинок  Он растет на грядке, чтобы  Разбежались все микробы.  Ты простыл, голубчик?  Съешь хотя бы зубчик.                    Чеснок    Он зеленый, презеленый,  Просто загляденье.  Он и свежий и соленый  Просто объеденье.  Огурец    Большая, как маленький слон  На грядке она чемпион!  Тыква    Если бабушкина грядка  Солнышком согрета,  В грядке прячется загадка  Розового цвета.  Редис    Она важней всех овощей  Для винегрета и борщей  Свекла    Красный маленький стручок  Обжигает язычок.  Больше пробовать не буду,  Я уже не дурачок.  Перец    Не книга, а с листочками.  Кто любит щи, меня там ищи.  Капуста  Красный нос, кудрявый хохолок.  Морковь    Сам алый, сахарный,  Кафтан зеленый, бархатный.  Арбуз    Отлежал себе бочок  Желтый и пузатый…  Кабачок  **Игра «Угадай на вкус»** (детям предлагается с закрытыми глазами определить на вкус фрукты и овощи)  **«Чудесный мешочек»** (дети на ощупь определяют овощи, называют их и дают небольшое описание)  **Звучит автомобильный гудок** в группу заезжает грузовичок с мешочком, в мешочке лук и инвентарь для посадки.  **Воспитатель** Посмотрите кто  нам в гости приехал и подарок привез - целый мешочек лука. Вы знаете, что в зеленом луке очень много витаминов, и мы сможем сами вырастить его в группе. Вот и лопатки есть и земля для посадки. Спасибо тебе, грузовичок. Теперь и у нас в группе будут свои витамины, а за обедом мы их будем кушать. Посмотрите как будем садить лук.  После показа проводится посадка лука в ящики (стаканчики). Воспитатель напоминает, что после посадки надо помыть руки, чтобы не занести микробов, быть здоровыми и не болеть.    После воспитатель приглашает всех детей в круг: «Мы с вами вспомнили, что нас делает здоровыми и крепкими.  А теперь мы улыбнемся,  Крепко за руки возьмемся  И друг другу на прощанье  Мы подарим доброе пожелание.  Дети говорят друг другу хорошие, добрые, положительные пожелания.  Воспитатель тоже желает доброго здоровья и угощает детей фруктами (соками или витаминным чаем, настоем и т.д.). |